

EJERCICIO Y ARTRITIS

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Por muchos años se creyó que las personas con artritis no debían hacer ejercicio porque éste podía dañar las articulaciones. Junto con medicamentos, descanso y otros componentes de su tratamiento, el hacer ejercicio regularmente le ayuda a mantener las articulaciones funcionando debidamente para continuar con sus actividades cotidianas. El ejercicio también le puede ayudar a prevenir un mayor daño a las articulaciones.

Si usted tiene artritis o una condición relacionada, el ejercicio es particularmente importante y puede ayudarle a:

- Mantener activas las articulaciones
- Mantener fuertes los músculos alrededor de las articulaciones
- Mantener fuertes y saludables los huesos y los tejidos cartilagosos
- Mejorar su habilidad para realizar actividades cotidianas
- Mejorar su salud y condición física de la siguiente forma:
 - Incrementando su energía
 - Mejorando la forma de dormir
 - Controlando el peso
 - Fortaleciendo el corazón
 - Disminuyendo la depresión
 - Mejorando la auto estima y el sentido de bienestar.



TRES TIPOS PRINCIPALES DE EJERCICIOS

Un programa balanceado de ejercicio incluye: ejercicios de rango de movimiento (flexibilidad), de fortaleza y de resistencia.

- **Los ejercicios de rango de movimiento (ROM)** ayudan a reducir espasmos y a mantener las articulaciones flexibles. “Rango de movimiento” es la cantidad normal de movimiento que sus articulaciones pueden hacer en ciertas direcciones.
- **Los ejercicios de fortalecimiento** ayudan a mantener o a incrementar la fortaleza de los músculos y le ayudan a mantener las articulaciones estables y más cómodas. Dos tipos de ejercicios de fortalecimiento comunes entre las personas con artritis son los isométricos y los isotónicos.
 - Los ejercicios isométricos requieren contracción de los músculos sin mover las articulaciones. Algunos ejemplos incluyen ejercicios para los cuádriceps, en los cuales usted contrae el músculo más grande del de la parte anterior de su muslo, o ejercicios para los glúteos, en los cuales usted contrae los músculos glúteos.

- Los ejercicios isotónicos requieren del movimiento de las articulaciones para fortalecer los músculos. Los ejercicios isotónicos podrían semejarse a los ejercicios ROM, pero se convierten en ejercicio de fortalecimiento cuando se incrementa la velocidad a la que los hace, aumenta el número de repeticiones, o cuando agrega pesas livianas (una o dos libras) al ejercicio.

- **Los ejercicios de resistencia** fortalecen el corazón. Éstos mejoran su estado físico de tal forma que usted puede trabajar por un tiempo más prolongado, sin cansarse tan rápido. Algunos ejemplos incluyen: caminar, los ejercicios acuáticos y pedalear en una bicicleta estacionaria.

CÓMO COMENZAR

- Siempre consulte a su médico antes de empezar cualquier tipo o programa de ejercicio.
- Empiece su programa únicamente con ejercicios de flexibilidad y fortaleza. Gradualmente introduzca segmentos de resistencia. Empiece con un programa de 5 minutos tres veces por día e increméntelos gradualmente a 15 minutos.
- Trate de hacer ejercicio a diferentes horas del día hasta que decida qué hora funciona mejor para usted.
- No haga ejercicios extenuantes inmediatamente después de comer o antes de acostarse.
- Trate de hacer ejercicios de rango de movimiento todos los días y ejercicios de fortalecimiento y resistencia día de por medio. Si no hace ejercicio un día, continúe el día siguiente con el ejercicio correspondiente. Si no hace ejercicio por varios días, usted podría necesitar comenzar nuevamente en el nivel básico.
- En los días en que no se sienta animado para hacer ejercicio, haga aunque sea un poco.

CONSEJOS PARA HACER MEJOR EL EJERCICIO

Antes de hacer ejercicio:

- Aplique tratamientos fríos o calientes.
- Caliente de 10 a 15 minutos con ejercicios suaves de fortalecimiento y ROM.
- Utilice ropa y zapatos confortables.

Durante el ejercicio:

- Haga sus ejercicios a un paso confortable y seguro.
- Exhale mientras hace el ejercicio, e inhale mientras se relaja entre las repeticiones.
- Detenga sus ejercicio si siente fatiga en el pecho o pérdida severa de la respiración, o si se siente mareado, débil, o con náuseas.
- Conozca cómo reacciona normalmente su cuerpo ante el ejercicio. Usted puede experimentar incremento en el pulso cardiaco, respiración acelerada y músculos tensos mientras su cuerpo se adapta a las nuevas actividades.
- Use la regla de las dos horas: si el dolor de las articulaciones o de los músculos continúa por dos horas después de haber hecho ejercicios, esto quiere decir que usted ha hecho demasiado ejercicio demasiado rápido.

Después del ejercicio:

- Haga sus ejercicios a un ritmo más lento durante los últimos 5-10 minutos, seguidos de estiramientos suaves.

**Para mayor información contacte al:
Programa de Artritis & Osteoporosis de Missouri
1-800-316-0935 o a la Arthritis Foundation:
1-800-283-7800**

Esta publicación puede ser proporcionada en otros formatos como Braille, impresión con letra grande o audio casetes, llamando al 1-800-316-0935. Los usuarios del servicio TDD pueden tener acceso al número telefónico anterior llamando al 1-800-735-2966.

**UN EMPLEADOR DE IGUALDAD DE ACCION
AFIRMATIVA DE OPORTUNIDADES.**
Servicios proporcionados en bases no discriminatorias